

## Peran *self-esteem* sebagai mediator dukungan sosial teman dan keluarga terhadap gangguan psikologis pada mahasiswa

Clement Eko Prasetyo\*

Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Jln. Raya Bandung Sumedang Km. 21, Sumedang, West Java

Airin Triwahyuni

Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Jln. Raya Bandung Sumedang Km. 21, Sumedang, West Java

\*E-mail: [airin.triwahyuni@unpad.ac.id](mailto:airin.triwahyuni@unpad.ac.id)

### Abstract

Students face many demands, both academically and psychologically. The number of demands makes students vulnerable to psychological disorders. Psychological disorders have a negative impact on the lives of students and also the people around them. Students who have social support are thought to have a lower risk of experiencing psychological disorders. This study aims to determine the role of self-esteem as a mediator between social support and psychological disorders. Research participants were 376 students from second to fourth year in a Faculty at X University. Research measurement tools which were used in this study, consist of Perceived Social Support Friends ( $\alpha = 0,860$ ) and Family ( $\alpha = 0,902$ ); Rosenberg Self-Esteem's Scale ( $\alpha = 0,871$ ); and Self-Report Questionnaire ( $\alpha = 0,860$ ). Simple mediation analysis using SPSS, especially PROCESS were used for analyzing the results. The results of the analysis show that self-esteem can mediate the relationship between social support from friends and family with psychological disorders in undergraduate students. The implications of the research results are also discussed.

**Keywords:** College Student; Mediation; Perceived Social Support; Psychological Problems; Self-Esteem

### Abstrak

Mahasiswa menghadapi banyak tuntutan, baik secara akademik maupun psikologis. Banyaknya tuntutan membuat mahasiswa rentan mengalami gangguan psikologis. Gangguan psikologis berdampak negatif bagi kehidupan mahasiswa dan juga orang-orang disekitarnya. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial diduga memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami gangguan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran self-esteem sebagai mediator antara dukungan sosial dengan gangguan psikologis. Sebanyak 376 mahasiswa angkatan 2016-2018 pada sebuah fakultas di Universitas X menjadi partisipan penelitian. Alat ukur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Perceived Social Support Scale Friend ( $\alpha = 0,860$ ) and Family ( $\alpha = 0,902$ ); Rosenberg Self-Esteem's Scale ( $\alpha = 0,871$ ); dan Self-Report Questionnaire-20 ( $\alpha = 0,860$ ). Teknik analisis yang digunakan adalah analisis mediasi sederhana dengan menggunakan SPSS, khususnya PROCESS. Hasil analisis menunjukkan bahwa self-esteem dapat memediasi hubungan antara dukungan sosial teman dan keluarga dengan gangguan psikologis pada mahasiswa. Implikasi dari hasil penelitian juga ikut serta dibahas.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial; Gangguan Psikologis; Self-Esteem; Mahasiswa; Mediasi



## Pendahuluan

Mahasiswa mengalami cukup banyak tuntutan dari berbagai aspek. Secara akademik, mahasiswa juga diharapkan dapat belajar secara lebih mandiri dan kreatif, kemudian dapat mengaplikasikan ilmunya pada masyarakat (Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi, 2013). Secara psikologis, mahasiswa adalah remaja yang sedang berada pada proses pencarian jati diri/identitas diri, serta akan memiliki perasaan *feeling-in-between* antara usia remaja dengan dewasa (Arnett, 2014; Newman & Newman, 2015). *Feeling-in-between* dapat termanifestasi pada perilaku-perilaku mahasiswa yang sebenarnya ingin hidup mandiri dari orang tua dan ingin independen memilih karier yang ingin ditempuh, tetapi kenyataannya, mahasiswa masih hidup dibawah pengawasan orang tua, seperti biaya kuliah dibiayai oleh orang tua atau bahkan pilihan jurusan dipilih oleh orang tuanya.

Proses perkembangan identitas akan diwarnai dengan konteks budaya dan sejarah dari mahasiswa. Mahasiswa akan mulai sadar terkait tuntutan dari lingkungan sosial, seperti pencapaian karier, mendapat pekerjaan, membina relasi romantis, dan lainnya. Adanya tuntutan ini dapat mendorong mahasiswa untuk lebih aktif dalam menggali kompetensi dan aspirasinya. Berdasarkan perspektif perkembangan, adanya tuntutan dapat menimbulkan krisis psikologis pada mahasiswa, tetapi jika dapat diatasi, maka akan berdampak bagi mahasiswa (Newman & Newman, 2015).

Di sisi lain, banyaknya tuntutan pada mahasiswa berpotensi memunculkan gangguan psikologis pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian di Amerika, 14.6% mahasiswa didiagnosis mengalami depresi sekaligus kecemasan (American College Health Association, 2018). Lalu, penelitian yang diadakan pada 19 universitas di beberapa negara menunjukkan bahwa sebanyak 31.4% mahasiswa diindikasikan mengalami gangguan kecemasan atau *mood* selama 12 bulan terakhir (Bruffaerts et al., 2018). Mahasiswa di Indonesia pun juga mengalami hal yang serupa. Menurut penelitian yang dilakukan pada salah satu universitas di Jakarta, ditemukan bahwa 12.7% mahasiswa diindikasikan mengalami gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan (Vidiawati et al., 2018). Lalu, penelitian lain menemukan bahwa kecemasan, depresi, dan trauma psikologis menjadi permasalahan yang cukup sering dialami masyarakat umum dan tentu mahasiswa (Kaligis et al., 2020). Penelitian dari Prasetio (2021) juga menemukan bahwa 76.9% mahasiswa di suatu Universitas mengalami diindikasikan mengalami gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan. Secara umum, mahasiswa dapat mengalami gangguan psikologis tersebut, karena cukup besarnya tuntutan secara akademik dan juga sulit untuk bisa beradaptasi dengan kondisi yang ada.

Gangguan psikologis dapat didefinisikan sebagai sejumlah tanda ataupun gejala-gejala yang terjadi pada diri individu, kemudian gejala-gejala tersebut muncul secara bersamaan pada diri individu dan dalam jangka waktu tertentu (Oltmanns & Emery, 2015). World Health Organization (2017) menemukan bahwa gangguan psikologis yang

---

prevalensinya paling tinggi di dunia adalah kecemasan dan depresi. Kedua gangguan itu sering disebut juga sebagai gangguan mental umum (*common mental disorder* atau CMD).

Berbagai dampak buruk dialami oleh mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis, seperti terganggunya fungsi-fungsi sosial, akademik dan fisik (Adams et al., 2008; Bruffaerts et al., 2018; Kumaraswamy, 2013). Gangguan psikologis yang dialami mahasiswa dapat mendorong timbulnya penyakit-penyakit fisik (Adams et al., 2008; Bruffaerts et al., 2018). Ditemukan juga bahwa gangguan psikologis yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan prestasi akademik mahasiswa menjadi turun (Kumaraswamy, 2013). Jika prestasi akademik mahasiswa cenderung rendah, maka kemungkinan mahasiswa untuk *drop-out* dari perguruan tinggi semakin tinggi (Bruffaerts et al., 2018).

Tingginya prevalensi mahasiswa yang diindikasikan mengalami gangguan psikologis dan dampak-dampak buruk yang dapat terjadi pada diri mahasiswa, maka penting untuk dilakukan penelitian mengenai variabel yang dapat mencegah munculnya gangguan psikologis pada mahasiswa. *Perceived social support* menjadi salah satu variabel yang dapat mencegah adanya gangguan psikologis (Alsubaie et al., 2019; Gariépy et al., 2016; Xu et al., 2018). *Perceived social support* adalah cara individu untuk mempersepsikan/merasakan ketersediaan dukungan dari berbagai sumber seperti teman, keluarga, dalam berbagai bentuk dukungan, baik itu materi, informasi, dan psikis (Ioannou et al., 2019).

Dukungan sosial menjadi penting, karena pada usia *emerging adulthood* terjadi banyak sekali perubahan dan transisi yang terjadi pada diri mahasiswa (Arnett, 2014), seperti mulai hidup terpisah dari orang tua, mulai memasuki dunia perkuliahan yang jauh lebih banyak tuntutan, adaptasi dengan lebih banyak lingkungan baru, serta masih dalam proses pencarian jati diri (Arnett, 2014; Santrock, 2016). Adanya dukungan sosial, baik dari orang tua dan teman, membantu mahasiswa untuk mendapatkan rasa diterima, keyakinan terhadap kemampuan diri, dan mendapatkan perspektif yang lebih luas (Newman & Newman, 2015; Santrock, 2016). Akhirnya ketika mahasiswa merasakan adanya dukungan sosial, maka mahasiswa tidak rentan mengalami gangguan psikologis.

Mahasiswa-mahasiswa yang belum memiliki dukungan sosial, tentu akan berdampak pada perkembangan dirinya. Mereka akan merasa kesepian dan merasa tidak diterima oleh orang-orang di sekitarnya (Vanhalst et al., 2014). Selain itu, mahasiswa juga merasa dirinya menjadi tidak berharga dan pada akhirnya bisa menimbulkan berbagai gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan (Harris & Orth, 2019; Santrock, 2016).

Dukungan sosial dapat dibedakan menjadi *perceived social support* dan *received social support*. *Perceived social support* merupakan persepsi individu terkait ketersediaan dukungan sosial, contohnya adalah mahasiswa merasa bahwa keluarganya bersedia membantunya. Persepsi ini terlepas dari ada atau tidaknya dukungan tersebut pada realita. *Received social support* lebih menekankan pada fakta adanya dukungan sosial bagi individu, contohnya adalah ketika mahasiswa membutuhkan bantuan, orang tuanya akan membantu (Lakey & Orehek, 2011; Thoits, 2011). Beberapa sumber penelitian (Eagle et al.,



2019; Lakey & Orehek, 2011) menyebutkan bahwa *perceived social support* dapat lebih memprediksi gangguan psikologis individu dibandingkan dengan *received social support*. Hal ini dapat terjadi, karena *perceived social support* akan lebih banyak merefleksikan seluruh pengalaman menerima dukungan dari berbagai pengalaman yang dimiliki, tanpa dibatasi oleh waktu dan situasi tertentu. Maka dari itu, *perceived social support* akan memiliki daya prediksi yang lebih kuat ketimbang *received social support* (Hobfoll, 2009).

Hubungan dukungan sosial dengan gangguan psikologis juga sudah banyak diteliti di berbagai negara dan menunjukkan hasil yang konsisten, bahwa dukungan sosial memprediksi gangguan psikologis (Alsubaie et al., 2019; Eagle et al., 2019; Gariépy et al., 2016; Jones et al., 2018; Xu et al., 2018). Penelitian yang dilakukan di Inggris pada 461 mahasiswa menemukan bahwa dukungan sosial dari berbagai sumber dukungan memprediksi rendahnya depresi dan tingginya kualitas hidup mahasiswa. Hal ini membuktikan bahwa dukungan sosial berperan penting untuk meningkatkan kesehatan mental dengan membantu mahasiswa merasa diapresiasi serta terhubung dengan jaringan sosial (Alsubaie et al., 2019). Suatu hasil *systematic review* juga menemukan bahwa dukungan sosial sangat berperan dalam mencegah munculnya depresi, terutama pada negara-negara Barat (Gariépy et al., 2016).

Untuk menjelaskan hubungan dukungan sosial dengan gangguan psikologis, terdapat suatu model, yaitu *main-effect model* (Cohen & Wills, 1985). *Main-effect model* menjelaskan bahwa dukungan sosial dan gangguan psikologis, secara khusus depresi, dapat terjadi secara langsung (Cohen & Wills, 1985). Kemudian, *main-effect model* juga menyatakan bahwa ada kemungkinan suatu variabel perantara/mediator yang dapat menjelaskan hubungan dukungan sosial dengan depresi. Sebab, adanya dukungan sosial membuat individu memiliki *self-schema* yang lebih positif sehingga mendorong munculnya *self-esteem* yang positif. Kemudian, mencegah munculnya gangguan psikologis (Procidano & Smith, 1997).

Meskipun sudah banyak penelitian yang menemukan bahwa dukungan sosial dapat berdampak pada rendahnya gangguan psikologis, tetap ada suatu hal yang belum dijelaskan, yakni mekanisme yang terjadi antara dukungan sosial dengan gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi. Penggunaan variabel perantara/mediator dapat membantu untuk semakin memperjelas hubungan dukungan sosial dengan gangguan psikologis (Rucker et al., 2011).

Penelitian terdahulu menggunakan beberapa variabel lain untuk dapat menjelaskan hubungan antara dukungan sosial dengan gangguan psikologis, seperti resiliensi (Hou et al., 2020; Zhao et al., 2018), *self-esteem* (Du et al., 2015; Szkody, et al 2019), regulasi emosi interpersonal (Marroquin, 2011). Masing-masing variabel dapat menjelaskan hubungan antara kedua variabel secara baik. Namun, untuk konteks mahasiswa tampaknya *self-esteem* akan lebih cocok, mengingat pada usia *emerging adult* dibutuhkan pondasi yang kuat dalam membentuk identitas dan relasi romantis. Pondasi yang kuat tersebut adalah *self-esteem* individu (Arsandaux et al., 2020; Santrock, 2016). *Self-esteem* adalah evaluasi menyeluruh yang dilakukan oleh individu terhadap diri sendiri (Santrock,

2016). Maka, ketika *self-esteem* mahasiswa tinggi, evaluasi mengenai diri sendiri juga baik dan akhirnya dapat membantu mahasiswa juga untuk bisa berkembang dengan lebih optimal.

Ada beberapa penelitian yang menemukan bahwa dukungan sosial memprediksi tingkat *self-esteem* individu (Harris & Orth, 2019; Lakey & Orehek, 2011; Leary & Baumeister, 2000; C. Lee et al., 2014). *Sociometer theory* menyatakan bahwa *self-esteem* sangat dipengaruhi oleh kehadiran serta penerimaan orang lain pada diri individu, yang mana, adanya penerimaan dari orang lain akan terkait dengan dukungan sosial (Leary & Baumeister, 2000). Dukungan sosial (hubungan sosial) dan *self-esteem* ternyata dapat bersifat secara resiprokal (Harris & Orth, 2019), artinya ketika individu memiliki hubungan sosial yang baik, *self-esteem* menjadi positif, lalu *self-esteem* yang positif juga mendorong individu untuk memiliki hubungan sosial yang baik.

*Self-esteem*, selain berperan sebagai variabel yang dapat diprediksi oleh dukungan sosial, dapat berperan juga sebagai variabel yang dapat memprediksi gangguan psikologis (Arsandaux et al., 2020; Fitriah, 2019; Orth et al., 2016; Sowislo & Orth, 2013). Rendahnya *self-esteem* secara konsisten memprediksi depresi (Orth et al., 2016). Temuan ini sesuai dengan *vulnerability model* yang menyatakan bahwa rendahnya *self-esteem* dapat menjadi faktor risiko bagi depresi, sebagai contoh adalah teori kognitif depresi (Oltmanns & Emery, 2015). Hasil *meta-analysis* menemukan juga bahwa rendahnya *self-esteem* dapat memprediksi munculnya depresi dan kecemasan (Sowislo & Orth, 2013).

Berdasarkan penjelasan yang ada, ditemukan bahwa dukungan sosial dapat berdampak positif bagi *self-esteem* mahasiswa. Kemudian, ketika *self-esteem* mahasiswa bersifat positif, maka peluang untuk mengalami gangguan psikologis akan menjadi rendah. Dugaan bahwa *self-esteem* dapat menjadi variabel mediator yang potensial sudah dicoba dilakukan dalam beberapa penelitian, diantaranya penelitian di Inggris yang melibatkan 344 mahasiswa, menemukan bahwa hubungan dukungan sosial dari orang tua dengan gejala depresi dapat dimediasi oleh *self-esteem*, akan tetapi hubungan dukungan sosial dari teman dengan gejala tidak dimediasi oleh *self-esteem* (Ioannou et al., 2019). Penelitian di Cina pada mahasiswa (Xu et al., 2018) dan di Amerika pada mahasiswa (Szkody & McKinney, 2019) menemukan bahwa *self-concept* dan *self-esteem* dapat memediasi hubungan dukungan sosial dengan depresi dan *internalizing problems*.

Penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dan gangguan mental dengan *self-esteem* sebagai variabel perantara belum dapat ditemukan di Indonesia. Penelitian yang telah ada hanya menjelaskan hubungan salah satu atau dua di antara kedua variabel tersebut, seperti penelitian yang dilakukan dengan mahasiswa di Jakarta, ditemukan bahwa dukungan sosial dapat memprediksi stres pada remaja (Lim & Kartasmita, 2019) dan juga depresi pada orang lanjut usia (Amelia et al., 2011), lalu penelitian mengenai kecenderungan gangguan kepribadian pada remaja yang dapat diprediksi oleh tingginya *self-esteem* (Hardika et al., 2019). Namun belum ada yang menjadikan sebagai *self-esteem* sebagai variabel perantara.



Beberapa penelitian menemukan hal yang berbeda mengenai sumber dukungan sosial. Sebuah penelitian menemukan bahwa hubungan dukungan dari orang tua saja dengan gangguan psikologis yang diperantarai oleh *self-esteem* (Ioannou et al, 2019), sedangkan penelitian lain menemukan bahwa dukungan teman dan orang tua dapat diperantarai oleh *self-esteem* (Chang et al., 2018). Oleh karena itu, penelitian juga menelaah lebih detail mengenai sumber dukungan sosial yang dapat diperantarai oleh *self-esteem* pada mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan yang ada, mekanisme psikologis antara dukungan sosial dengan gangguan psikologis, khususnya kecemasan dan depresi, perlu dilakukan sehingga pemahaman yang lebih komprehensif bisa didapatkan. Dengan memahami mekanisme yang ada, baik itu dengan peran langsung dari dukungan sosial dan peran tidak langsung dari dukungan sosial terhadap gangguan psikologis, harapannya mahasiswa dan semua pihak dapat semakin sadar bahwa dukungan sosial tetap dibutuhkan oleh mahasiswa agar terhindar dari gangguan psikologis. Ketika terdapat peran tidak langsung, yaitu *self-esteem* sebagai mediator, maka itu semakin menguatkan pentingnya dukungan sosial bagi kehidupan mahasiswa. Alasannya adalah *self-esteem* menjadi pondasi penting bagi mahasiswa untuk bisa mengembangkan identitasnya. Ketika identitasnya kokoh, maka diharapkan dapat terhindar dari gangguan psikologis.

## Metode

### Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yakni berupa pengolahan data numerik dan statistik. Waktu pengambilan data dalam satu jangka waktu saja, sehingga dapat disebut sebagai penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2019. Desain korelasional dan analisis akan digunakan dalam penelitian ini untuk mengkaji keterkaitan dukungan sosial, *self-esteem*, dan gangguan psikologis pada mahasiswa.

### Partisipan

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa jenjang sarjana di salah satu fakultas di Universitas X angkatan 2016-2018. Teknik sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling*, yaitu *convenience sampling*. *Convenience sampling* dipilih karena paling terjangkau untuk dilakukan, selain itu adanya keyakinan peneliti untuk dapat mengambil lebih dari sebagian besar populasi. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada seluruh mahasiswa jenjang sarjana angkatan 2016-2018 dengan *response rate* sebesar 80,5% (376 mahasiswa). Kuesioner dibagikan kepada mahasiswa secara luring menggunakan kertas. Secara umum ada empat bagian, yakni lembar informasi penelitian, pernyataan persetujuan untuk berpartisipasi, data diri, dan tiga instrumen penelitian.

---

### **Instrumen Penelitian**

*Perceived Social Support Family dan Friend* (PSS-Fa dan PSS-Fr) adalah alat ukur untuk mengukur persepsi dukungan sosial (*perceived social support*) dari keluarga dan teman (Procidano & Heller, 1983). Alat ukur ini terdiri dari dua bagian, yaitu dukungan sosial dari keluarga dan dukungan sosial dari teman. Masing-masing bagian terdiri dari dua puluh pernyataan. Contoh pernyataan untuk dukungan sosial dari keluarga adalah “Keluarga saya memberikan dukungan moral yang saya butuhkan”. Lalu, contoh pernyataan untuk dukungan sosial dari teman adalah “Teman saya memberikan dukungan moral yang saya butuhkan”. Setiap pernyataan terdiri dari tiga jawaban, yaitu “Ya”, “Tidak”, “Tidak tahu”. Untuk setiap pernyataan, jika responden memberikan respons yang mengindikasikan adanya persepsi dukungan sosial, maka akan diberikan skor +1 (Procidano & Heller, 1983). Nilai minimum alat ukur adalah 0 dan nilai maksimal alat ukur adalah 20. Reliabilitas internal alat ukur PSS-Fa dan PSS-Fr secara berurutan sebesar  $\alpha = 0.902$  dan  $0.860$ . Artinya, alat ukur PSS-Fa dan PSS-Fr memiliki konsistensi internal yang sangat baik.

*Rosenberg's Self-Esteem* (RSES) adalah alat ukur untuk mengukur tingkat *self-esteem* (Rosenberg, 1965). RSES terdiri dari sepuluh pernyataan. Setiap pernyataan terdiri dari empat pilihan jawaban yang berupa skala likert yaitu 0-3. Angka nol berarti sangat tidak setuju dan angka tiga berarti sangat setuju. Salah satu contoh pernyataannya adalah “secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya”. Nilai minimum alat ukur adalah 0 dan nilai maksimal adalah 30. Reliabilitas alat ukur RSES sebesar  $\alpha = 0.871$ . Artinya, alat ukur RSES memiliki konsistensi internal yang sangat baik.

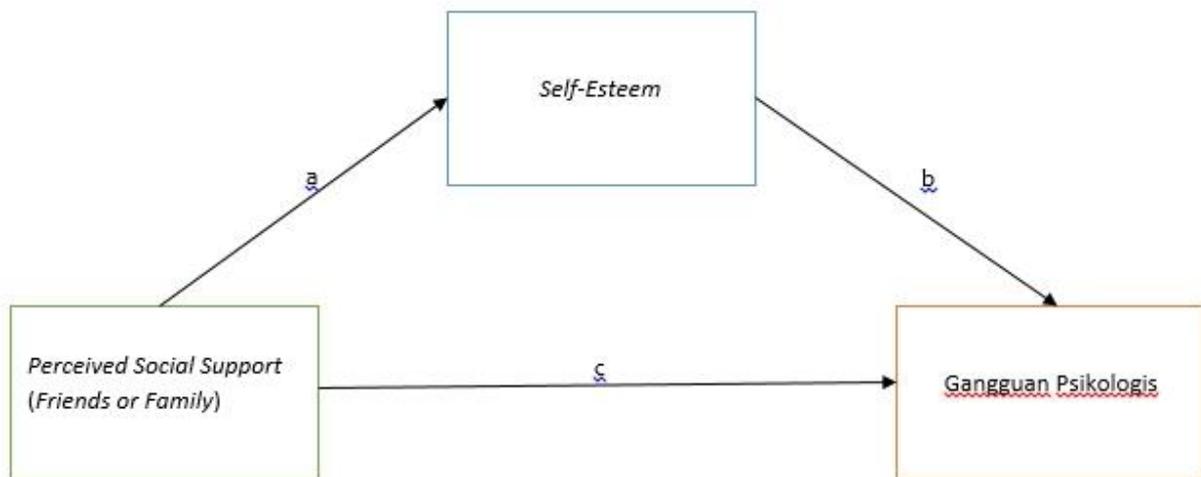
Self-Report Questionnaire-20 (SRQ-20) adalah alat ukur yang mengukur gangguan psikologis atau gangguan mental umum (WHO, 1994). Alat ukur ini terdiri dari dua puluh pertanyaan. Pertanyaan yang ditanyakan berupa kumpulan gejala gangguan psikologis yang sesuai dengan ICD-10 (terutama gangguan neurotik, seperti somatisasi, kecemasan, depresi). Masing-masing pertanyaan terdiri dari dua pilihan jawaban “Ya” dan “Tidak”. Salah satu contoh pertanyaannya adalah “Apakah Saudara lebih sering menangis dari biasanya?”. Untuk jawaban “Ya” akan diberikan nilai 1 dan jawaban “Tidak” akan diberikan nilai 0. Nilai minimum dari alat ukur ini adalah 0 dan nilai maksimum dari alat ukur ini adalah 20. SRQ-20 memiliki nilai *cut-off* yaitu 6 (Hartono, 1995). Artinya, responden yang memiliki nilai total kurang dari enam tidak terindikasi mengalami gangguan mental. Sedangkan, bagi responden yang memiliki nilai total lebih atau sama dengan enam terindikasi mengalami gangguan mental. Nilai reliabilitas alat ukur sebesar  $\alpha = 0.860$ . Artinya, alat ukur SRQ memiliki konsistensi internal yang sangat baik.

### **Teknik Analisis Data**

Pengolahan data akan menggunakan bantuan SPSS ver. 23 untuk *windows*. Analisis deskriptif yang akan dilakukan adalah mean, standar deviasi, dan frekuensi dari setiap variabel. Uji asumsi regresi juga dilakukan, yaitu: uji korelasi, uji normalitas, uji homoskedastisitas, dan uji multikolinearitas (Hair et al., 2019). Kemudian, peran *self-*

esteem sebagai variabel mediator dalam model ini, diuji menggunakan program PROCESS v.3.4 (Hayes, 2013). Model yang digunakan adalah model 4, dapat dilihat pada gambar 1. (Hayes, 2013). Metode penghitungan uji mediasi, menggunakan metode *bootstrapping* dengan nilai 5000. Pengujian signifikansi efek mediasi dapat dilihat melalui *confidence interval* (CI). Berdasarkan Hayes (2013), jika rentang BootLLCI (*Lower level for CI*) dan BootULCI (*Upper level of CI*) tidak mencakup nilai nol, maka variabel mediator dapat dinyatakan signifikan dan memiliki efek mediasi.

**Gambar 1.**  
Model Mediasi (Model 4) Self-Esteem sebagai Mediator.



## Hasil

Proses pengambilan data dilakukan kepada seluruh mahasiswa jenjang sarjana pada salah satu fakultas di Universitas X. Didapatkan data yang berjumlah 376 mahasiswa dengan persentase responden perempuan lebih banyak (80,32%) dibandingkan dengan laki-laki. Untuk lebih lengkap, data demografi disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1**  
Data demografi partisipan

Karakteristik Partisipan	Valid (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	74	19,68
Perempuan	302	80,32
Angkatan		
2016	108	28,72
2017	133	35,37
2018	135	35,90

**Tabel 2**  
Data deskriptif dari Gangguan Psikologis, Self-Esteem, PSS-Fa, dan PSS-Fr

Variabel	Min	Max	Mean	SD
Gangguan Psikologis	0	20	8,22	4,91
Self-esteem	0	28	17,08	4,95
Perceived Social Support from Family (PSS-Fa)	0	20	11,89	5,37
Perceived Social Support from Friends (PSS-Fr)	1	20	13,58	3,99

Hasil statistik deskriptif dari setiap variabel ditunjukkan pada tabel 2. Sebelum dilakukan uji hipotesis untuk menguji *self-esteem* sebagai variabel mediator, dilakukan uji asumsi regresi terlebih dahulu, yakni uji normalitas, uji korelasi, uji heteroskedastisitas, uji multikolinearitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas dengan data residual, menggunakan uji Kolmogorov-smirnov menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ). Kemudian, uji homoskedastisitas, menggunakan data residual, dilakukan dengan melihat sebaran data pada *scatter plot*, didapatkan tidak ada pola tertentu pada *scatter plot*, maka asumsi uji homoskedastisitas terpenuhi. Hasil uji multikolinearitas, menggunakan data dari variabel gangguan psikologis, *self-esteem*, *perceived social support*-teman dan keluarga, menunjukkan bahwa tidak ada multikolinearitas pada data. Hal ini ditunjukkan dari nilai VIF ( $VIF < 10$ ) dan nilai tolerance ( $Tolerance > 0,1$ ). Uji linearitas ditemukan bahwa semua variabel berhubungan secara linear ( $p < 0,05$ ). Uji korelasi juga dilakukan, hasil uji korelasi antara gangguan psikologis, *self-esteem*, dan *perceived social support- friend and family* ditampilkan pada tabel 3.

**Tabel 3**  
Interkorelasi antar variabel

Variabel	1	2	3	4
1. Gangguan Psikologis	-			
2. Self-esteem	-0,668**	-		
3. Perceived Social Support Family	-0,365**	0,470**	-	
4. Perceived Social Support Friend	-0,357**	0,420**	0,387**	-

\*\* $p < 0.01$ .

Berdasarkan tabel 2, ditemukan bahwa semua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antar variabel gangguan mental dengan *self-esteem*, *perceived social support family* dan *perceived social support friend*. Hubungan *self-esteem* dengan gangguan mental adalah yang terkuat, yaitu sebesar  $-0.668$ . Terdapat korelasi positif dan signifikan antara variabel *self-esteem* dengan *perceived social support family and friend*. Dengan kata lain, ketika tingkat *perceived social support* terkait teman dan keluarga meningkat, maka *self-esteem* mahasiswa akan meningkat juga.

Setelah dilakukan uji-uji asumsi, perhitungan dilanjutkan dengan analisis regresi mediasi. Ada dua kerangka uji hipotesis, yaitu kerangka pertama, *perceived social support-*



family sebagai independent variabel dan pada kerangka kedua *perceived social support-friend* sebagai independent variabel. Pada dua kerangka *self-esteem* berlaku sebagai variabel mediator dan gangguan psikologis akan berlaku sebagai variabel dependen. Pada tabel 4 dan 5 ditampilkan hasil uji regresi mediasi dengan PROCESS, serta gambar 2 dan 3 menunjukkan diagram hubungan mediasi antar ketiga variable.

**Tabel 4.**

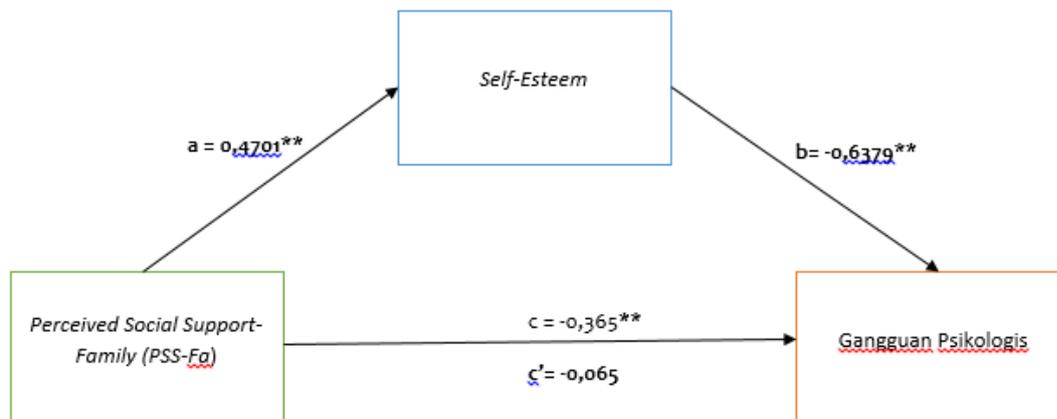
Koefisien Model *Perceived Social Support Family* (PSS-Fa) dan Gangguan Psikologis yang diperantarai oleh *self-esteem*

Jalur-jalur (path) pada proses mediasi	B	SE	t	95% CI LLCI; ULCI	$\beta$	R <sup>2</sup>
<b>Jalur c</b>						
PSS-Fa ke Gangguan Psikologis	0,334	0,0441	-7,577	-0,421;-0,247	-0,365**	0,133
<b>Jalur a</b>						
PSS-Fa ke <i>Self-esteem</i>	0,433	0,0421	10,299	0,351; 0,516	0,4701**	0,221
<b>Jalur b dan c'</b>						
<i>Self-esteem</i> ke Gangguan Psikologis (jalur b)	-0,633	0,0432	-14,664	-0,718; -0,548	-0,6379**	
PSS-Fa ke Gangguan Psikologis(jalur c')	-0,0594	0,0398	-1,493	-0,138; 0,0188	-0,065	0,450

\*\*p < 0.01

**Gambar 2**

Koefisien Model Mediasi dengan *Perceived Social Support Family* sebagai variabel independen



Ket: \*\*p < 0.01. Tulisan yang ditebalkan menunjukkan hubungan PSS-Fa dengan Gangguan Psikologis setelah *self-esteem* menjadi perantara

Berdasarkan tabel 3., pada jalur c menunjukkan bahwa *perceived social support-family* dapat memprediksi gangguan psikologis secara signifikan ( $\beta = -0,365$  ; p = 0,000) serta dapat memprediksi 13,3% varians dari gangguan mental. Kemudian, pada jalur a dapat dilihat bahwa *perceived social support-family* dapat juga memprediksi *self-esteem* secara signifikan ( $\beta = 0,4701$  ; p = 0,000). Lalu, jalur b *self-esteem* dapat memprediksi

gangguan psikologis secara signifikan ( $\beta = -0,6379$ ;  $p = 0,000$ ). Namun, jalur  $c'$  menunjukkan hubungan *perceived social support-family* dengan gangguan psikologis menjadi tidak signifikan ( $\beta = -0,0650$ ;  $p = 0,1362$ ). Adanya perubahan pada jalur  $c$  menjadi jalur  $c'$  (kedua jalur disebut sebagai *direct effect*), menandakan adanya efek mediasi dari *self-esteem* pada model. Untuk membuktikan ada atau tidaknya efek mediasi *self-esteem* terhadap hubungan kedua variabel ini, maka harus melihat *bootstrapping confidence interval (CI)* pada hubungan *indirect effect* antara *perceived social support-family* dengan gangguan psikologis. Ditemukan bahwa nilai CI nya tidak meliputi angka nol ( $CI = -0,367$ ;  $-0,233$ , *indirect effect* =  $-0,299$ ). Maka dapat diindikasikan bahwa hubungan antara PSS-Fa dan gangguan mental diperantarai oleh *self-esteem*. Model mediasi ini dapat menjelaskan sekitar 45% varians dari gangguan mental.

**Tabel 5**

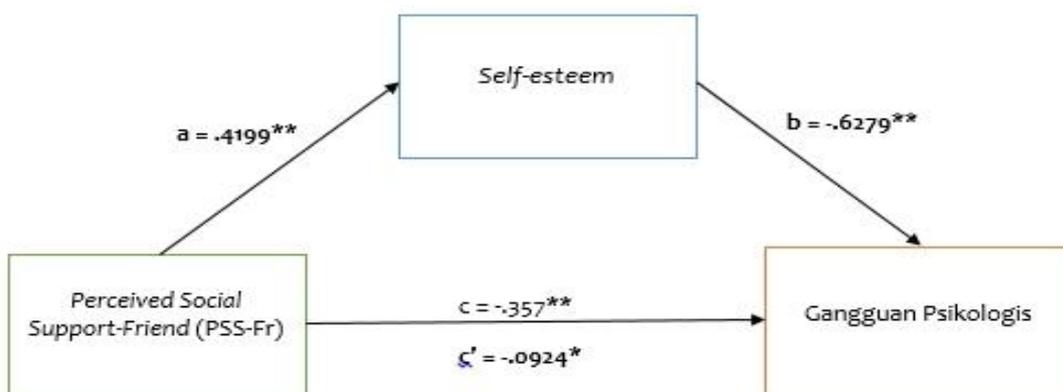
Koefisien Model *Perceived Social Support Friend* (PSS-Fr) dan Gangguan Psikologis yang dimediasi oleh *self-esteem*

Jalur-jalur ( <i>path</i> ) dalam proses mediasi	B	SE	t	95% CI LLCI, ULCI	$\beta$	R <sup>2</sup>
<b>Jalur c</b>						
PSS-Fr ke Gangguan Psikologis	0,440	0,0595	-7,387	-0,557; -0,323	-0,357**	0,127
<b>Jalur a</b>						
PSS-Fr ke <i>Self-esteem</i>	0,521	0,0583	8,948	0,407; 0,636	0,4199**	0,176
<b>Jalur b dan c'</b>						
<i>Self-esteem</i> ke Gangguan Psikologis (jalur b)	0,625	0,0519	-14,934	-0,707; -0,543	-0,6279**	
PSS-Fr ke Gangguan Psikologis (jalur c')	0,114	0,0418	-2.192	-0,216; -0,012	-0,0924*	0,454

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$

**Gambar 3**

Koefisien Model Mediasi dengan *Perceived Social Support Friend* sebagai variabel independen



Ket: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ . Tulisan yang ditebalkan menunjukkan hubungan PSS-Fr dengan Gangguan Mental setelah *self-esteem* menjadi perantara.

Berdasarkan tabel 5., pada jalur  $c$  dapat dilihat bahwa *perceived social support-*



*friend* dapat memprediksi gangguan psikologis secara signifikan ( $\beta = -0,357$  ;  $p = 0,000$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa *perceived social support-family* dapat memprediksi 12.7% varians dari gangguan mental. Kemudian, pada jalur a, dapat dilihat bahwa *perceived social support-friend* dapat juga memprediksi *self-esteem* secara signifikan ( $\beta = 0,4701$  ;  $p = 0,000$ ). Lalu, jalur b menunjukkan bahwa *self-esteem* dapat memprediksi gangguan mental secara signifikan ( $\beta = -0,6379$ ;  $p < 0,01$ ) dan pada jalur c', hubungan *perceived social support-friend* dengan gangguan psikologis tetap signifikan ( $\beta = -0,0924$ ;  $p = 0,029$ ), meskipun terjadi penurunan nilai. Adanya perubahan pada jalur c menjadi jalur c' (kedua jalur disebut sebagai *direct effect*), menandakan adanya efek mediasi dari *self-esteem* pada model. Untuk membuktikan ada atau tidaknya efek mediasi *self-esteem* terhadap hubungan kedua variabel ini, maka harus melihat *bootstrapping confidence interval* (CI) pada hubungan *indirect effect* antara *perceived social support-friend* dengan gangguan mental. Ditemukan bahwa nilai CI nya tidak meliputi angka nol (CI = -0,328; -0,203, *indirect effect* = -0,264). Maka dapat diindikasikan bahwa hubungan antara PSS-Fr dan gangguan mental diperantarai oleh *self-esteem*. Model mediasi ini dapat menjelaskan sekitar 45.39% varians dari gangguan mental.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan antara *self-esteem* sebagai variabel mediasi dengan dukungan sosial serta gangguan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis pada data, ditemukan bahwa *self-esteem* dapat secara signifikan menjadi variabel perantara (*mediating variable*) hubungan antara dukungan sosial, baik itu dari teman atau keluarga, dengan gangguan psikologis. Dengan perkataan lain, ketika mahasiswa mempersepsikan bahwa mereka mendapatkan dukungan sosial dari teman ataupun keluarga, maka hal tersebut akan berdampak secara positif pada tingkat *self-esteem* mereka. Evaluasi mengenai diri akan menjadi lebih positif. Kemudian, ketika evaluasi diri menjadi lebih positif (seperti, saya berharga, saya dapat melakukan sesuatu dengan baik, saya dapat dicintai oleh orang lain), ditandai dengan meningkatnya *self-esteem* mahasiswa. Maka, tingkat gangguan psikologis akan semakin rendah.

Dalam penelitian ini, rata-rata tingkat gangguan psikologis pada mahasiswa berada pada angka 8, sedangkan nilai potong (*cut-off*) yang mengindikasikan adanya gangguan psikologis adalah 6. Bahkan standar deviasi juga cukup besar. Artinya, pada populasi ini rentang gangguan psikologis sangat bervariasi, dari yang tidak diindikasikan mengalami gangguan hingga diindikasikan mengalami gangguan. Untuk rata-rata tingkat *self-esteem* pada mahasiswa, berada pada tingkat yang sedang, yaitu sekitar angka 17 dengan standar deviasi yang cukup besar. Artinya, tingkat *self-esteem* pada mahasiswa cukup baik. Rata-rata tingkat dukungan sosial dari teman lebih tinggi ketimbang dari orang tua. Selain itu, standar deviasi pada dukungan sosial dari teman lebih rendah dari orang tua. Hal tersebut menunjukkan sebaran nilai dukungan sosial teman lebih terpusat di dekat nilai rata-

ratanya. Dengan kata lain, mahasiswa mungkin bisa lebih merasakan dukungan sosial dari teman ketimbang orang tuanya.

Temuan dalam penelitian terkait dengan peran *self-esteem* sejalan dengan penemuan dari Chang et al. (2018) yang menemukan bahwa *self-esteem* pada usia remaja di China dapat secara signifikan dengan menjadi variabel perantara antara hubungan dukungan sosial (dari keluarga dan teman) dengan tingkat depresi. Penelitian Chang et al (2018) juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Xu et al. (2018) yang menemukan bahwa *self-concept* (penggunaan istilah *self-concept* dan *self-esteem* sering dipertukarkan satu sama lain, meski begitu ada sedikit perbedaan di antara keduanya) pada diri mahasiswa di China dapat menjadi variabel yang memediasi hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental. Penelitian di Amerika Serikat, seperti Szkody dan McKinney (2019) menemukan bahwa adanya dukungan sosial dari teman ataupun keluarga pada usia dewasa awal dapat memprediksi tingkat *self-esteem* secara positif dan pada akhirnya memprediksi rendahnya tingkat permasalahan psikologis, terutama *internalizing problems* dan *externalizing problems*. Penelitian pada remaja perempuan di Meksiko juga menunjukkan hal yang serupa, bahwa *self-esteem* dapat menjadi mediator bagi dukungan sosial dan gangguan psikologis, khususnya gejala depresi (Bámaca-Colbert et al., 2017).

Hubungan ketiga variabel tersebut juga didukung oleh penelitian lain yang menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat berkorelasi positif serta memprediksi tingkat *self-esteem* individu (Harris & Orth, 2019; Lakey & Rhodes, 2015; Procidano & Smith, 1997), serta dukungan sosial dapat memprediksi rendahnya tingkat gangguan psikologis pada diri individu (Gariépy et al., 2016; Pettit et al., 2011). *Main-effect model* (Cohen & Wills, 1985) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat berhubungan langsung dengan gangguan psikologis, serta adanya dugaan bahwa *self-schema* akan lebih menjelaskan hubungan antara keduanya, juga terbukti pada penelitian ini. *Self-schema* dikenal juga sebagai *self-concept*. *Self-concept* merupakan evaluasi diri yang spesifik pada suatu domain diri. *Self-concept* mirip sekali dengan *self-esteem*, perbedaannya adalah *self-esteem* merupakan evaluasi diri secara keseluruhan, bukan per domain (Santrock, 2020). Meski ada sedikit perbedaan, *main-effect model* tetap terbukti dan digunakan sebagai landasan pemahaman hubungan antara *self-esteem* dengan dukungan sosial.

Hubungan *self-esteem* sebagai variabel perantara antara hubungan dukungan sosial dengan gangguan psikologis sesuai dengan prediksi yang pernah dibuat oleh Thoits (2011) yang mengemukakan bahwa dukungan sosial akan membuat tingkat keberhargaan individu akan semakin meningkat. Tingkat keberhargaan diri dapat meningkat, karena individu akan menerima rasa kasih sayang dari orang-orang sekitar, merasa dicintai oleh orang lain, diapresiasi, dan juga meningkatkan rasa kebersamaan dengan lingkungan (Alsubaie et al., 2019; Lakey & Cohen, 2000; Turner et al., 2014).

Ketika tingkat keberhargaan diri (*self-esteem*) meningkat, maka akan membentuk suatu respons penyesuaian yang positif terhadap berbagai sumber dan kondisi stres sehingga membuat individu tidak rentan mengalami gangguan psikologis. Pernyataan Thoits (2011) didukung oleh beberapa model *self-esteem* dengan dukungan sosial ataupun



dengan gangguan psikologis, diantaranya *sociometer theory*, *attachment theory*, serta *vulnerability model*.

Leary dan Baumeister (2000) dalam *sociometer theory* menjelaskan bahwa fluktuasi dari *self-esteem* terjadi sejalan dengan tingkat dukungan atau tingkat penerimaan orang lain mengenai dirinya sehingga dengan perkataan lain, *self-esteem* ini juga nantinya juga berfungsi untuk melakukan monitoring reaksi orang lain tentang diri individu. Dengan perkataan lain, tingkat *self-esteem* mahasiswa bisa berbeda-beda satu sama lain bergantung pada persepsi mahasiswa mengenai ketersediaan dukungan sosial yang berasal dari keluarga ataupun teman. Teori lain yang mendukung bahwa adanya dukungan sosial dapat berpengaruh secara positif pada *self-esteem* adalah *attachment theory*. *Attachment theory* (Bowlby, 1988; Thompson, 2006) menyatakan *self-esteem* pada diri individu dapat terbentuk dengan kuat, ketika mahasiswa memiliki suatu keterikatan dan perasaan aman-nyaman dengan orang lain. Adanya perasaan keterikatan (*attachment*) membuat mereka merasa lebih berharga. Penelitian terbaru juga menemukan bahwa *secure attachment* dapat berkorelasi secara positif pada *self-esteem* mahasiswa (Passanisi et al., 2015).

Hubungan *self-esteem* dengan gangguan psikologis dapat dijelaskan menggunakan model *vulnerability* (Orth et al., 2016). Model ini menjelaskan mengenai hubungan *self-esteem* pada gangguan psikologi. Menurut model tersebut, ditemukan bahwa rendahnya *self-esteem* pada mahasiswa dapat secara langsung dapat memprediksi munculnya gangguan-gangguan psikologis. Hal tersebut didukung berdasarkan hipotesis dari Beck (1967) yang menyatakan bahwa pemikiran dan kepercayaan negatif mengenai diri bukan hanya sebagai gejala dari depresi/gangguan psikis lainnya, melainkan sangat berperan dalam proses etiologi dari gangguan psikologis itu. Model *vulnerability* juga didukung oleh suatu penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Wouters et al, (2013) dan penelitian meta analisis dilakukan oleh Sowislo & Orth (2013) yang menyatakan bahwa *vulnerability model* menjadi model yang paling baik untuk menjelaskan hubungan *self-esteem* dengan gangguan psikologis.

Hasil penelitian lain juga menemukan ada persamaan dan perbedaan jalur/model antara dua jenis dukungan sosial, yaitu dari keluarga dan teman. Persamaannya adalah dukungan sosial (teman maupun keluarga dapat memprediksi secara signifikan tingkat gangguan psikologis pada mahasiswa, meskipun ketika tidak ada *self-esteem* sebagai perantara. Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya (Gariépy et al., 2016; Pettit et al., 2011; Xu et al., 2018) yang menemukan bahwa dukungan sosial dapat melindungi individu dari berbagai usia, termasuk rentang usia mahasiswa, dari munculnya depresi. Gariépy et al. (2016) dan Pettit et al. (2011) juga menemukan bahwa pada usia-usia remaja hingga *emerging adult* (umumnya jenjang pendidikan sarjana) sumber dukungan yang berperan adalah keluarga serta teman.

Perbedaan ditemukan ketika *self-esteem* diperlakukan sebagai variabel perantara. Pada dukungan sosial keluarga, terlihat bahwa *self-esteem* dapat menjadi variabel mediator yang kuat, karena dukungan sosial keluarga tidak lagi memprediksi tingkat

gangguan psikologis secara signifikan. Dukungan sosial keluarga hanya dapat memprediksi gangguan psikologis melalui *self-esteem*. Besarnya dukungan sosial keluarga yang dipersepsikan mahasiswa berhubungan positif dengan *self-esteem* yang tinggi, kemudian tingginya *self-esteem* dapat memprediksi tingkat gangguan psikologis pada mahasiswa secara signifikan. Atau dalam konteks yang lain, mahasiswa yang mempersepsikan dirinya memiliki dukungan sosial dari keluarga memiliki *self-esteem* yang tinggi sehingga dapat mencegah mahasiswa mengalami gangguan psikologis. Sedangkan, pada dukungan sosial teman, terjadi hal yang agak berbeda. Dukungan sosial teman tetap dapat memprediksi tingkat gangguan psikologis secara signifikan. Di sisi lain, dukungan sosial teman juga memprediksi tingkat *self-esteem* secara signifikan, serta *self-esteem* juga memprediksi tingkat gangguan psikologis secara signifikan. Artinya, mahasiswa yang mempersepsikan dirinya memiliki dukungan sosial dari temannya memiliki kemungkinan yang rendah untuk mengalami gangguan psikologis. Selain itu, persepsi mahasiswa terhadap dukungan sosial yang ia miliki berdampak pada *self-esteem* mereka dan selanjutnya seberapa tinggi *self-esteem* mereka dapat berpengaruh pada banyaknya gejala gangguan psikologis.

Adanya perbedaan mekanisme hubungan atau prediksi antara dukungan sosial keluarga dan dukungan sosial teman dengan gangguan psikologis, juga ditemukan dalam penelitian Ioannou et al., (2019). Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa pada sampel mahasiswa sarjana dan magister di Siprus, hanya hubungan dukungan sosial dari keluarga dengan depresi saja yang memiliki *indirect effect* (dapat diperantarai) melalui *self-esteem*. Sedangkan, dukungan sosial dari teman hanya dapat berhubungan secara langsung (hanya memiliki *direct effect*) dengan depresi.

Efek mediasi *self-esteem* antara dukungan sosial keluarga dengan gangguan psikologis lebih kuat ketimbang efek mediasi *self-esteem* antara dukungan sosial teman dengan gangguan psikologis. Artinya adalah ketika mahasiswa dapat mempersepsikan adanya dukungan sosial dari keluarga, maka dampaknya terhadap perkembangan *self-esteem* akan lebih besar. Hal ini dapat terjadi, mungkin ada kaitannya dengan tugas perkembangan usia *emerging adulthood*. Pada usia *emerging adulthood*, secara umum teman atau *peers* sudah menjadi sosok yang signifikan bagi mereka (Newman & Newman, 2015). Selain itu, dukungan sosial dari teman juga dianggap lebih stabil dan mulai bisa menggantikan dukungan dari keluarga (C.-Y. S. Lee & Goldstein, 2015) sehingga mungkin saja dukungan sosial dari teman tetap dapat langsung berdampak pada gangguan psikologis. Sedangkan, dukungan dari keluarga pada usia mahasiswa mungkin saja berubah selama usia mahasiswa, karena adanya proses *autonomy* (menjadi lebih mandiri dan independen) dari mahasiswa (Newman & Newman, 2015). Meskipun begitu, di sisi lain, proses *autonomy* ini pun sebenarnya mengubah hubungan mahasiswa dengan keluarganya menjadi lebih kuat atau dengan istilah lain ada proses *revision of attachment* pada usia ini (Newman & Newman, 2015). Adanya proses tersebut, membuat persepsi adanya dukungan dari keluarga, membuat *self-esteem* mahasiswa menjadi meningkat dan gangguan psikologis mahasiswa menjadi tidak terlalu tinggi. Penelitian lain juga menemukan bahwa dukungan sosial keluarga, berdampak pada *self-esteem* mahasiswa



dengan kuat, mungkin saja karena mahasiswa masih tetap mempersepsikan bahwa keluarga menjadi sumber yang paling aman untuknya sehingga ketika ia mempersepsikan adanya dari dukungan keluarga akan secara langsung mampu berdampak pada *self-esteem* mahasiswa (Santrock, 2020).

Hubungan antara dukungan sosial orang tua, *self-esteem*, dan gangguan psikologis juga dapat dipahami sebagai suatu bentuk perkembangan psikis pada keluarga. Sudah diketahui, bahwa hubungan *self-esteem* dengan gangguan psikologis sangatlah kuat. Ketika memasuki usia dewasa muda, terjadi perubahan positif dalam hubungan antara orang tua dengan anak. Perubahan positif itu seperti, orang tua semakin mengurangi kontrol pada anak dan semakin banyak diskusi-diskusi yang dilakukan (Aquilino, 1997). Pada umumnya, konflik antara anak-orang tua juga berkurang pada usia dewasa muda jika dibandingkan dengan usia remaja (Whiteman et al., 2011). Hal tersebut terjadi, karena adanya perubahan persepsi pada orang tua, bahwa anaknya sudah semakin dewasa, serta memiliki peran-peran yang hampir serupa dengannya. Ini disebut sebagai *intergenerational role similarity* (Aquilino, 1997). Persepsi ini yang akhirnya membuat dukungan sosial dari orang tua pada anak juga semakin kuat dan mendorong adanya penguatan *self-esteem*, ketika memasuki usia dewasa muda. Selain itu, *self-esteem* merupakan sesuatu yang perlu dibina sejak dini, dan pembinaan *self-esteem* itu sudah mulai dilakukan dari lingkungan terdekat, yakni keluarga (orang tua). Maka, konsekuensi logisnya adalah cukup wajar jika hubungan *self-esteem* dengan dukungan sosial dari orang tua menjadi lebih kuat ketimbang dengan dukungan sosial dari teman.

Efek mediasi *self-esteem* antara hubungan dukungan sosial dari teman dengan gangguan psikologis sedikit lebih kecil ketimbang dengan dukungan sosial orang tua. Hal ini bukan berarti dukungan sosial dari teman menjadi tidak penting. Dukungan sosial dari teman tetap menjadi penting, karena berdasarkan tugas perkembangan teman atau bahkan hubungan romantis (*peer*) menjadi pihak yang signifikan pada tugas perkembangan *emerging adulthood* atau dewasa awal (Newman & Newman, 2015; Santrock, 2020). Ditambah lagi, mahasiswa umumnya mulai tinggal berjauhan dengan orang tua, sehingga sumber dukungan dari teman akan membantu untuk beradaptasi. Temuan dari penelitian ini juga mengungkapkan hal yang menarik, bahwa dukungan sosial dari teman dapat berhubungan baik secara langsung dengan gangguan psikologis maupun tidak langsung, diperantarai oleh *self-esteem*, dengan gangguan psikologis. Adanya temuan ini memperkuat bahwa kehadiran teman dalam kehidupan mahasiswa berperan penting juga bagi *self-esteem* mahasiswa dan juga membuat mahasiswa tidak mengalami gangguan psikologis, khususnya depresi dan kecemasan.

Temuan penelitian terkait dukungan sosial teman, juga didukung oleh penelitian dari Szkody dan McKinney (2019) yang juga menemukan bahwa dukungan sosial dari teman dapat memprediksi tingkat *self-esteem* pada mahasiswa. Kemudian, *self-esteem* yang akan memprediksi tingkat gangguan psikologis mahasiswa. Hal ini terjadi, karena mengingat usia perkembangan mahasiswa yang mulai terpisah dari orang tua sehingga

---

mereka akan lebih sering berkomunikasi dengan temannya dan akhirnya akan mempengaruhi *self-esteem* mahasiswa (Moore & Shell, 2017; Szkody & McKinney, 2019).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti menggunakan populasi yang terlalu spesifik, yaitu pada salah satu fakultas saja, dikhawatirkan tingkat generalisasinya kurang luas. Kemudian, penelitian ini juga tidak bisa melihat hubungan kausal, karena hanya berupa penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini juga belum dapat membahas mengenai alasan empiris, terkait adanya perbedaan efek mediasi antara dua sumber dukungan sosial.

## Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-esteem* (harga diri) mahasiswa secara signifikan menjadi perantara pada hubungan antara dukungan sosial yang berasal dari teman dan keluarga terhadap gangguan psikologis mahasiswa. Adanya dukungan sosial dari teman dan keluarga dapat memicu munculnya *self-esteem* pada yang baik pada diri mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *self-esteem* yang baik pada akhirnya membuat rendahnya tingkat gangguan psikologis yang dialami oleh mahasiswa. Ditemukan juga bahwa dukungan sosial dari teman, meskipun sudah dimediasi oleh *self-esteem*, dukungan sosial teman tetap dapat memprediksi secara langsung ke gangguan psikologis secara signifikan.

Beberapa saran untuk penelitian selanjutnya adalah menggunakan sampel penelitian yang lebih beragam, agar generalisasi dapat dilakukan dengan lebih baik. Kemudian, memahami peran gender dalam mekanisme hubungan ketiga variabel tersebut. Penggunaan variabel lain, seperti resiliensi juga dapat dilakukan sebagai upaya menjelaskan mekanisme hubungan dukungan sosial dengan gangguan psikologis. Penggunaan alat ukur dukungan sosial yang berbeda, seperti menggunakan jenis-jenis dukungan sosial yang diberikan, mungkin akan membantu untuk lebih memahami jenis dukungan sosial yang lebih dibutuhkan oleh mahasiswa. Terakhir, melakukan studi longitudinal sehingga dapat melihat hubungan ketiga variabel secara lebih komprehensif.

Saran praktis institusi pendidikan adalah melakukan berbagai pelatihan serta edukasi agar mahasiswa dapat mempersepsikan adanya dukungan sosial dari keluarga ataupun teman. Tujuannya agar *self-esteem* mahasiswa menjadi baik dan tingkat gangguan psikologis semakin rendah. Bagi mahasiswa, adanya model ini semakin menguatkan kembali bahwa persepsi mengenai ketersediaan dukungan sosial menjadi sangat penting dan diharapkan mahasiswa juga mampu mempersepsi dukungan sosial yang ada disekitarnya. Bagi orang tua dan teman-teman sebaya, hasil penelitian ini juga mengingatkan kembali mengenai peran mereka sebagai pihak yang memberikan dukungan sosial. Dukungan sosial masih tetap dibutuhkan bahkan hingga usia dewasa awal dan menjadi sangat krusial juga bagi rendahnya gangguan psikologis mahasiswa.



## Referensi

- Adams, T. B., Wharton, C. M., Quilter, L., & Hirsch, T. (2008). The association between mental health and acute infectious illness among a national sample of 18- to 24-year-old college students. *Journal of American College Health*, 56(6), 657–663. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.6.657-664>
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- Amelia, M., Saputri, W., Indrawati, E. S., Rakyat, K., Bidang, K. I., & Nomor, U. R. I. (2011). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi*, 9(1). <https://doi.org/10.14710/jpu.9.1>
- American College Health Association. (2018). *American College Health Association-national College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2018*. American College Health Association. [https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II\\_Spring\\_2018\\_Reference\\_Group\\_Executive\\_Summary.pdf](https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_Spring_2018_Reference_Group_Executive_Summary.pdf)
- Aquilino, W. S. (1997). From Adolescent to Young Adult: A Prospective Study of Parent-Child Relations during the Transition to Adulthood. *Journal of Marriage and the Family*, 59(3), 670. <https://doi.org/10.2307/353953>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teen through The Twenti* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Arsandaux, J., Montagni, I., Macalli, M., Bouteloup, V., Tzourio, C., & Galéra, C. (2020). Health Risk Behaviors and Self-Esteem Among College Students: Systematic Review of Quantitative Studies. *International Journal of Behavioral Medicine*, 27(2), 142–159. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09857-w>
- Bámaca-Colbert, M. M., Tlighman-Osborne, E. M., Calderon-Lopez, S., & Moore, A. M. (2017). Perceptions of Support from Mothers, Fathers, and Friends: Direct and Indirect Associations with The Psychological Adjustment of Mexican-Origin Girls. *Journal of Latina/o Psychology*, 5(3), 142–156. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/lat0000070>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. Harper & Row.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Chang, C. W., Yuan, R., & Chen, J. K. (2018). Social support and depression among Chinese adolescents: The mediating roles of self-esteem and self-efficacy. *Children and Youth Services Review*, 88(October 2017), 128–134. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.03.001>

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Eagle, D. E., Hybels, C. F., & Proeschold-Bell, R. J. (2019). Perceived social support, received social support, and depression among clergy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(7), 2055–2073. <https://doi.org/10.1177/0265407518776134>
- Fitriah, A. (2019). HUBUNGAN SELF ESTEEM TERHADAP KECENDERUNGAN DEPRESI PADA MAHASISWA ( Relationship of Self Esteem Against the Trend of Depression in Students ) MAHASISWA ( Relationship of Self Esteem Against the Trend of Depression in Students ). 1(August), 8–17.
- Gariépy, G., Honkaniemi, H., & Quesnel-Vallée, A. (2016). Social support and protection from depression: Systematic review of current findings in western countries. *British Journal of Psychiatry*, 209(4), 284–293. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.169094>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2019). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hardika, J., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2019). Hubungan Self-Esteem dan Kesepian dengan Kecenderungan Gangguan Kepribadian Narsistik Pada Remaja Pengguna Sosial Media Instagram. *Psikosains*.
- Harris, M. A., & Orth, U. (2019). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Hartono, I. (1995). *Psychiatric Morbidity among Patients attending the Bangetayu Community Health centre in Indonesia*. University of Western Australia.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (D. A. Kenny (ed.)). The Guilford Press.
- Hobfoll, S. E. (2009). Social support: The movie. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 93–101. <https://doi.org/10.1177/0265407509105524>
- Ioannou, M., Kassianos, A. P., & Symeou, M. (2019). Coping with depressive symptoms in young adults: Perceived social support protects against depressive symptoms only under moderate levels of stress. *Frontiers in Psychology*, 9(JAN), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02780>
- Jones, P. J., Park, S. Y., & Lefevor, G. T. (2018). Contemporary College Student Anxiety: The Role of Academic Distress, Financial Stress, and Support. *Journal of College Counseling*, 21(3), 252–264. <https://doi.org/10.1002/jocc.12107>
- Kaligis, F., Indraswari, M. T., & Ismail, R. I. (2020). Stress during COVID-19 pandemic: Mental health condition in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia*, 29(4), 436–441. <https://doi.org/10.13181/mji.bc.204640>
- Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi. (2013). *Panduan Penyusunan Capaian Pembelajaran Program Studi di Pendidikan Tinggi Sesuai Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia*.
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic Stress, Anxiety, and Depression among College Students- A Brief Review. *Internasional Review of Social Sciences and Humanities*, 5(1),



135–143.

- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social Support Theory and Measurement. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gootlieb (Eds.), *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientist*. Oxford University Press.
- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational Regulation Theory: A New Approach to Explain the Link Between Perceived Social Support and Mental Health. *Psychological Review*, 118(3), 482–495. <https://doi.org/10.1037/a0023477>
- Lakey, B., & Rhodes, G. (2015). The social regulation of affect and self-esteem among opiate-dependent adults. *Personal Relationships*, 22(1), 111–121. <https://doi.org/10.1111/pere.12066>
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(00)80003-9)
- Lee, C.-Y. S., & Goldstein, S. E. (2015). Loneliness, Stress, and Social Support in Young Adulthood: Does the Source of Support Matter? *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 568–580. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0395-9>
- Lee, C., Dickson, D. A., Conley, C. S., & Holmbeck, G. N. (2014). A closer look at self-esteem, perceived social support, and coping strategy: A prospective study of depressive symptomatology across the transition to college. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(6), 560–585. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.6.560>
- Lim, M. T. A. F., & Kartasasmita, S. (2019). Dukungan Internal atau Eksternal; Self-Compassion dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 551. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.1587>
- Moore, L. E., & Shell, M. D. (2017). The effects of parental support and self-esteem on internalizing symptoms in emerging adulthood. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 22(2), 131–140. <https://doi.org/doi.org/10.24839/2325-7342.JN22.2.131>
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2015). *Development Through Life: A Psychosocial Approach* (12th ed.). Cengage learning.
- Oltmanns, T. F., & Emery, R. E. (2015). *Abnormal Psychology* (8th ed.). Pearson Education Limited. <https://doi.org/10.1083/jcb.201311094>
- Orth, U., Robins, R. W., Meier, L. L., & Conger, R. D. (2016). Supplemental Material for Refining the Vulnerability Model of Low Self-Esteem and Depression: Disentangling the Effects of Genuine Self-Esteem and Narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(1), 133–149. <https://doi.org/10.1037/pspp0000038.supp>
- Passanisi, A., Gervasi, A. M., Madonia, C., Guzzo, G., & Greco, D. (2015). Attachment, Self-Esteem and Shame in Emerging Adulthood. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 342–346. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.552>
- Pettit, J. W., Roberts, R. E., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R., & Yaroslavsky, I. (2011). Developmental Relations Between Perceived Social Support and Depressive Symptoms Through Emerging Adulthood: Blood Is Thicker Than Water. *Journal of Family Psychology*, 25(1), 127–136. <https://doi.org/10.1037/a0022320>
-

- 
- Prasetyo, C. E. (2021). *Gambaran Indikasi Gangguan Mental Pada Mahasiswa Jenjang Sarjana*. Universitas Padjadjaran.
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of Perceived Social Support From Friends and From Family: Three Validation Studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1–24.
- Procidano, M. E., & Smith, W. W. (1997). Assessing perceived social support: The importance of context. *Sourcebook of Social Support and Personality*, 93–106. [https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1843-7\\_5](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1843-7_5)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Rucker, D. D., Preacher, K. J., Tormala, Z. L., & Petty, R. E. (2011). Mediation Analysis in Social Psychology: Current Practices and New Recommendations. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 359–371. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00355.x>
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). Mc Graw Hill Education.
- Santrock, J. W. (2020). *A Topical Approach to Life-Span Development* (10th ed.). Mc Graw Hill.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Szkody, E., & McKinney, C. (2019). Indirect Effects of Social Support on Psychological Health Through Self-Esteem in Emerging Adulthood. *Journal of Family Issues*, 40(17), 2439–2455. <https://doi.org/10.1177/0192513X19859612>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Thompson, R. (2006). The Development of The Person: Social Understanding, Relationships, Self, Conscience. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology* (3rd ed.).
- Turner, R. J., Turner, B., & Hale, W. B. (2014). Social Relationships and Social Support. In *SpringerBriefs in Sociology* (pp. 128–156). <https://doi.org/10.4324/9781410601964-11>
- Vanhalst, J., Luyckx, K., & Goossens, L. (2014). Experiencing loneliness in adolescence: A matter of individual characteristics, negative peer experiences, or both? *Social Development*, 23(1), 100–118. <https://doi.org/10.1111/sode.12019>
- Vidiawati, D., Iskandar, S., & Agustian, D. (2018). Masalah Kesehatan Jiwa pada Mahasiswa Baru di Sebuah Universitas di Jakarta. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.23886/ejki.5.7399.27-33>
- Whiteman, S. D., McHale, S. M., & Crouter, A. C. (2011). Family Relationships from Adolescence to Early Adulthood: Changes in the Family System Following Firstborns' Leaving Home. *Journal of Research on Adolescence*, 1, 1–7. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00683.x.Family>
- WHO. (1994). *A User's Guide to The Self-Report Questionnaire (SRQ)*. World Health



Organization.

World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*.

Wouters, S., Duriez, B., Luyckx, K., Klimstra, T., Colpin, H., Soenens, B., & Verschueren, K. (2013). Depressive symptoms in university freshmen: Longitudinal relations with contingent self-esteem and level of self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 47(4), 356–363. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.03.001>

Xu, Q. Y., Li, S. F., & Yang, L. (2018). Perceived social support and mental health for college students in mainland China: the mediating effects of self-concept. *Psychology, Health and Medicine*, 24(5), 595–604. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1549744>

Xu, Q. Y., Li, S. F., & Yang, L. (2019). Perceived social support and mental health for college students in mainland China: the mediating effects of self-concept. *Psychology, Health and Medicine*, 24(5), 595–604. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1549744>